



YAMA  DOJO

PROGRAMMA D'ESAME  
KARATE  
STILE SANKUKAI

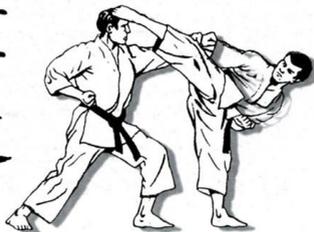
BAMBINI

dal 9° kyu al 4° kyu

ADULTI

dal 9° kyu al 5° dan

空  
手  
道



# Gradi e Cinture

Kyu	Colore		Note
	Bianca		Ingresso in palestra
9	Bianca Gialla		
8	Gialla		
7	Gialla Arancio		
6	Arancio		
5	Arancio Verde		
4	Verde		
3	Verde Blu		
2	Blu		
	Blu Marrone		Ove l'età del candidato sia inferiore ai 12 anni la scelta di effettuare l'esame è demandata all'insegnate.
1	Marrone		
	Seconda marrone		
	Seconda marrone		
1 Dan	Nera		Da conseguirsi al 14 anno di età compiuto, 10 crediti formativi federali
2 Dan	Nera		2 anni trascorsi nell'ultimo grado e 20 crediti formativi federali
3 Dan	Nera		3 anni trascorsi nell'ultimo grado e 30 crediti formativi federali
4 Dan	Nera		4 anni trascorsi nell'ultimo grado e 40 crediti formativi federali
5 Dan	Nera		5 anni trascorsi nell'ultimo grado e 50 crediti formativi federali

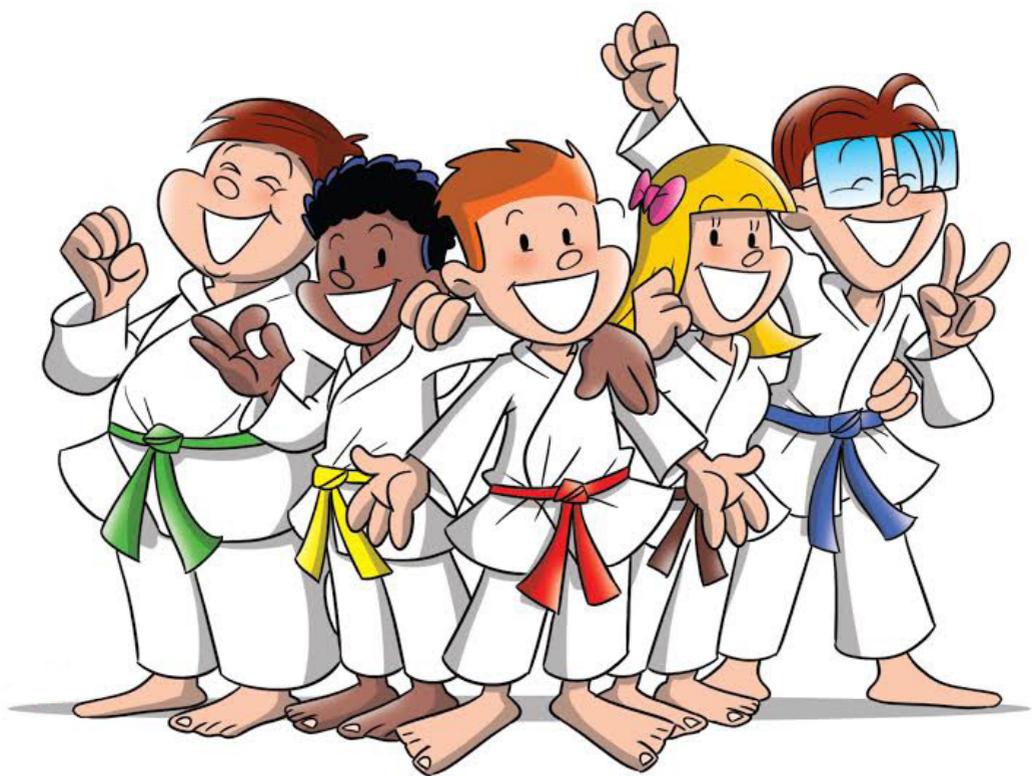
## **Premessa**

*L'esigenza nasce dalla volontà di attuare un programma tecnico che possa rispondere alle esigenze di un Karate moderno, coniugando tradizione, tecnica ed efficacia di esposizione e insegnamento.*

*L'età sempre più giovane dei nuovi atleti che si accostano alla pratica della disciplina, va di pari passo infatti, con un riavvicinamento in età adulta e spesso avanzata. Questo fatto richiede agli insegnanti uno sforzo significativo per fare in modo che lo stesso programma tecnico possa essere praticato da entrambe le fasce di atleti con eguale profitto, seppure in maniere diverse, caratterizzate dai diversi approcci alla pratica, dovuti alla differente età.*

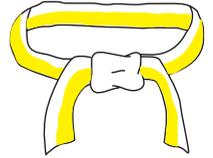


*M° Francesco Borrelli*



**BAMBINI**  
dal 9° kyu al 4° kyu

## *Cintura Bianca/Gialla - 9° Kyu*



### KIHON

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Mae Geri (passo per girare)

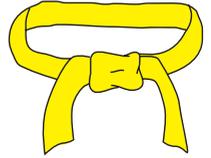
### UKEMI

Capovolta Mae, Yoko, Ushiro

### KATA

Sanku Kata Shodan

## *Cintura Gialla - 8° Kyu*



### Kihon

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Mae Geri (passo per girare)

Mawashi (passo per girare)

Sanbon Kumite (attacco e difesa)

### Combinazioni Lineari

1, 4

### Combinazioni Circolari

1

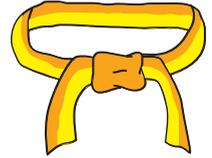
### Ukemi

Capovolta Mae, Yoko, Ushiro

### KATA

Taikioku Shodan

## *Cintura Gialla/Arancio - 7° kyu*



### **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

#### COMBINAZIONI LINEARI

1,4,5,8,9

#### COMBINAZIONI CIRCOLARI

1

#### TENSHIN

Tenshin jodan uke (con doppio passo)

#### UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

### **Kumite**

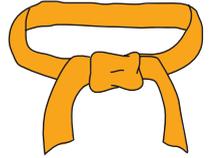
#### RANDORI

Randori ichi ba

### **Kata**

Taikioku shodan - Sanku kata nidan

# Cintura Arancio - 6° kyu



## **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

### COMBINAZIONI LINEARI

1,2,4,5,8,9

### COMBINAZIONI CIRCOLARI

1,2

### TENSHIN

Tenshin jodan uke (con doppio passo)

### UKEMI

Mae, Yoko, Ushiro

## **Kumite**

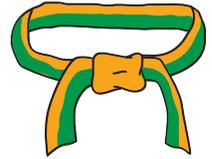
### RANDORI

Randori ichi ba

## **Kata**

Taikioku shodan - Sanku kata nidan

# Cintura Arancio/Verde - 5° kyu



## **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

### COMBINAZIONI LINEARI

1,2,3,4,5,8,9,10

### COMBINAZIONI CIRCOLARI

1,2

### TENSHIN

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

### Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## **Kumite**

Randori

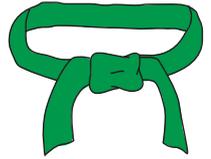
Randori ni ban

## **Kata**

Heiwa

Taikioku shodan - Sanku kata nidan - Heiwa shodan

## Cintura Verde - 4° kyu



### **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10,11

Combinazioni Circolari

1,2,3

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

### **Kumite**

Randori

Randori ni ban

### **Kata**

Heiwa

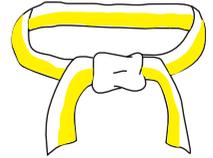
Taikioku shodan - Sanku kata nidan - Heiwa shodan





**ADULTI**  
dal 9° kyu al 5° dan

## *Cintura Bianca/Gialla - 9° Kyu*



### **Kihon**

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Mae Geri (con Mawate)

1° Combinazione lineare

### **Ukemi**

Capovolta Mae, Ushiro, Yoko

### **Kihon**

Sanbon kumite

### **Kata**

Taikioku Shodan

## Cintura Gialla - 8° Kyu



### Kihon

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Neko ashi dachi e shuto uke

Shiko dachi e shuto gedan

Mae Geri (con Mawate)

Mawashi Geri (con Mawate)

Tenshin Jodan Sx e Dx (doppio passo)

### Combinazioni Lineari

1, 4, 5

### Combinazioni Circolari

1

### Ukemi

Capovolta Mae, Ushiro, Yoko

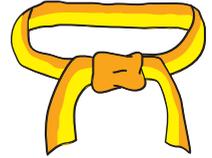
### Kihon

Randori Ichi Ban

### Kata

Sanku Kata Nidan

## *Cintura Gialla/Arancio - 7° kyu*



### **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,4,5,8,9

Combinazioni Circolari

1

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

### **Kumite**

Randori

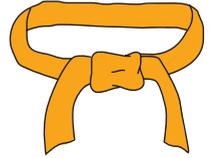
Randori Ni Ban

### **Kata**

Heiwa

Heiwa shodan - propedeutico Heiwa nidan

# Cintura Arancio - 6° kyu



## **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9

Combinazioni Circolari

1,2

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## **Kumite**

Randori

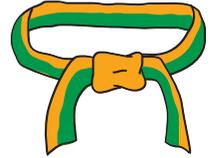
Randori ichi no kata

## **Kata**

Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan

# Cintura Arancio/Verde - 5° kyu



## **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10

Combinazioni Circolari

1,2,3

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## **Kumite**

Randori

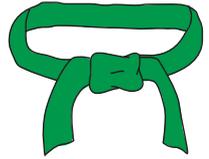
Randori ichi no kata

## **Kata**

Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - propedeutico Heiwa sandan

## Cintura Verde - 4° kyu



### **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

- Combinazione: gedan barai, uraken, yakotsuki (avanti e indietro)

#### Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10,11

#### Combinazioni Circolari

1,2,3

#### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

#### Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

### **Kumite**

#### Randori

Randori ichi no kata

#### Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi ban

### **Kata**

#### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan

## Cintura Verde/Blu - 3° kyu



### **Kihon**

(tutto il kihon fondamentale)

- Combinazione: uchi uke, kizami tsuki, yakotsuki (avanti e indietro)

#### Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,6,8,9,10,11

#### Combinazioni Circolari

1,2,3,4

#### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

#### Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

### **Kumite**

#### Randori

Randori ichi no kata

#### Kaiten randori

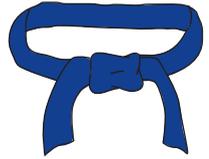
Kaiten randori Ni ban

### **Kata**

#### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - propedeutico heiwa yondan

## Cintura Blu - 2° kyu



### Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

- Combinazione: gedan barai, uraken, yakotsuki (avanti)
- Combinazione: soto uke, yoko empi, uraken, yakotsuki (indietro)

### Combinazioni Lineari

dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

### Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

### Kumite

#### Randori

Randori ichi no kata

#### Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi no kata

### Kata

#### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan -  
propedeutico heiwa godan

## Cintura Blu/Marrone - 2° kyu



### Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

- Combinazione: gedan barai, uraken, yakotsuki (avanti)
- Combinazione: soto uke, yoko empi, uraken, yakotsuki (indietro)
- Combinazione: uchi uke, kizami tsuki, yakotsuki (avanti)
- Combinazione: soto uke, yoko empi, uraken, yakotsuki (indietro)

### Combinazioni Lineari

tutte dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

### Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

### Kumite

#### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

#### Kaiten randori

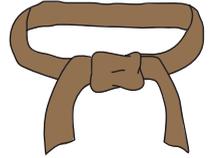
Kaiten randori Ichi no kata

### Kata

#### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa Godan  
Jiin (non richiesto all'esame)

# Prima Cintura Marrone - 1° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale) + nuove combinazioni

Combinazioni Lineari

tutte dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6,7

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

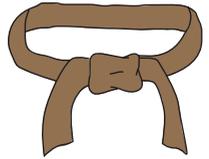
Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

Sentei

Annanko, Jiin

# Seconda Cintura Marrone - 1° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale) + nuove combinazioni

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° all 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° all 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

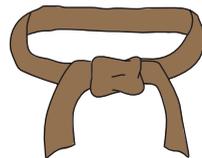
Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan

*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Annanko, Jiin, Bassai dai

## Terza Cintura Marrone - 1° kyu



### Kihon

(tutto il kihon fondamentale) + nuove combinazioni

#### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° all 11°

#### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° all 11°

#### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

### Kumite

#### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

#### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

#### Ju kumite shiai (arbitrato)

### Kata

#### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

#### Sentei

Annanko, Jiin, Bassai dai

# Cintura Nera - 1° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° all 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° all 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan  
(*uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica*)

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei  
(*uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato*)

Conoscenza di kata geri shodan e nidan (kata di soli calci)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate.

# Cintura Nera - 2° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan

*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei

*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai

*(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)*

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate.

# Cintura Nera - 3° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan  
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei  
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Seipa - Seienchin  
(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonchè conoscere il nome e il significato di tutti i kata imparati.

# Cintura Nera - 4° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata  
Randori go no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Kururunfa - Seipa - Seienchin  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)*

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonchè conoscere il nome e il significato di tutti i kata.

# Cintura Nera - 5° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dall 1° all 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dall 1° all 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata

Randori go no kata - Randori roku no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa shodan - Heiwa nidan - Heiwa sandan - Heiwa yondan - Heiwa godan

*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei

*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Kururunfa - Seipa - Tajima - Seienchin - Gojuyon

*(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)*

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonchè conoscere il nome e il significato di tutti i kata.

## ***Note integrative***

Dal grado di cintura nera 1° dan gli atleti integreranno il programma tecnico con l'approfondimento dei kata imparati e con lo studio di kata appartenenti a stili diversi.

- conoscenza dei bunkai dei kata appresi (tali bunkai possono essere richiesti al momento dell'esame di passaggio di grado)





三空会